




## Eje: Vida Saludable. Proyecto: El Restaurante.

|   |   |                                     |  |
|---|---|-------------------------------------|--|
| <b>DÍA: JUEVES.</b>                       | <b>Horario: 9:00 a 13:00 horas.</b>   | <b>Nivel Educativo: Preescolar.</b> |  |
| Eje: Vida Saludable.                      | Propósito: Reconocer distintos grupos de alimentación y las cantidades que deben consumirse, identificando el plato del bien comer como una herramienta para guiar nuestros hábitos alimenticios. |                                     |  |
| Módulo 1: Elaboración del menú saludable. |   |                                     |  |


| Horario       | Actividad                | Orientaciones   | Recursos   |
|---------------|--------------------------|---|--|
| 09:00 a 09:20 | El plato del bien comer. | El cuate guía indaga los conocimientos que los niños tienen sobre el plato del bien comer en donde las respuestas serán plasmadas en el pizarrón como "lluvia de ideas", los cuestionamientos serán los siguientes: ¿conocen el plato del bien comer?, ¿por qué se llama el plato del bien comer?, ¿cómo está conformado o cómo creen que este conformado?, ¿qué alimentos creen que se podrán comer más?, ¿qué alimentos podrán comer en menor proporción? (estos cuestionamientos se harán en general). Con base en las respuestas de los niños se les explicará en qué consiste el plato del bien comer, apoyándose en una imagen del mismo, y detallando los grupos de alimentos que lo componen, así como la manera en que contribuyen en nuestra salud y nutrición. El cuate guía muestra las imágenes correspondientes a los elementos del plato del bien comer. | Cartel del plato del bien comer.<br><br>Computadora, proyector e internet.<br>Videos disponibles:<br><a href="https://goo.gl/6pXKp7">https://goo.gl/6pXKp7</a><br><a href="https://goo.gl/fDKPC5">https://goo.gl/fDKPC5</a><br><a href="https://goo.gl/q4TnuZ">https://goo.gl/q4TnuZ</a> |
| 09:20 a 09:40 | Conociendo más.          | El cuate guía muestra videos referentes al plato del bien comer y motiva al grupo a la participación y a externar comentarios de los videos.  |  |

| Horario   | Actividad  | Orientaciones   | Recursos  |
|---|--|---|---|
| 09:40 a<br>10:40  | Elaboremos nuestro plato del bien comer.         | El cuate guía organiza al grupo en equipos dependiendo la cantidad de niños que se tenga en el grupo, a cada equipo se le proporciona un círculo de cartón, revistas, folletos y demás material para que elaboren el plato del bien comer partiendo de los elementos proporcionados por el cuate guía, atendiendo al patrón observado anteriormente, y reconociendo el lugar que ocupa cada grupo. Se intercambiarán entre los equipos los platos elaborados para revisar que los alimentos que lo integran correspondan al real.           | Cartulina o cartón<br>lápices, colores,<br>crayolas, papel<br>crepé, papel china,<br>pegamento, cinta<br>adhesiva y revistas.   |
| 10:40 a<br>11:10  | <b>RECESO: NIÑAS Y NIÑOS ACTIVOS</b>             |   |   |
| 11:10 a<br>13:00  | Hagamos el menú.                                 | El cuate guía pide a los niños que mencionen qué desayunaron, comieron y cenaron el día anterior y registra sus respuestas en el pizarrón, después las leerá pidiendo a los niños que identifiquen si los alimentos que menciona se encuentran en el plato del bien comer y en qué grupo se localizan. El cuate guía integra tres equipos para diseñar un menú con base en los platillos que mencionaron. Un equipo elabora el desayuno, otro la comida y otro la cena. Cada equipo elabora su carta de alimentos con apoyo del cuate guía. | Lápices, lápices<br>de colores,<br>crayolas, papel<br>crepé, papel china,<br>pegamento, cinta<br>adhesiva,<br>revistas, plumones,<br>hojas blancas<br>y hojas de colores. |
|  | <b>Mantener el cuerpo sano es nuestro deber.</b> |   |   |


| Eje: Vida Saludable. Proyecto: El Restaurante.                                      |                       |   |  |
|---|-----------------------|---|--|
| DÍA: JUEVES.  |                       | Horario: 9:00 a 13:00 horas.  | Nivel Educativo: Preescolar.             |
| Eje: Vida Saludable.  |                       | Propósito: Propiciar el diálogo y la toma de acuerdos para desempeñar roles en una actividad grupal.  |  |
| Módulo 2: Elaboración del material para el restaurante.                             |                       |   |  |
|  |                       |   |  |
| Horario   | Actividad             | Orientaciones   | Recursos                                 |
| 09:00 a<br>09:20  | Lluvia de ideas.      | El cuate guía propicia una lluvia de ideas con base en las siguientes preguntas (registrará información importante en el pizarrón):<br>¿Alguna vez han ido a un restaurante?, ¿quienes trabajan en un restaurante?, ¿qué funciones desempeñan estas personas? Se sugiere orientar a los niños a reflexionar sobre la importancia de cada una de las personas que laboran en un restaurante. El cuate guía fomenta la participación respecto a la temática: “si queremos construir un restaurante en el salón ¿qué materiales necesitamos?”<br>(Se tomará nota para enlistar lo que se va a elaborar). |  |
| 09:20 a<br>09:40  | Carteles preventivos. | El cuate guía lleva a los niños a la reflexión de las medidas de seguridad e higiene que se tienen en los restaurantes. Se elaborarán carteles de las medidas de seguridad e higiene en equipos para colocar en el restaurante.   | Cartulinas, colores, lápices y plumones. |

| Horario   | Actividad  | Orientaciones   | Recursos  |
|---|--|---|---|
| 09:40 a<br>10:40  | Asignación de roles.                             | El cuate guía asigna dentro de los roles a algunos inspectores que verificarán que se cumpla con medidas de seguridad e higiene. Se determinará en forma grupal quiénes serán meseros, comensales, cajero, gerente o encargado, cocineros.  | Cartulina o cartón<br>lápices, lápices de colores, crayolas, papel crepé, papel china, pegamento, cinta adhesiva y engrapadora. |
| 10:40 a<br>11:10  | <b>RECESO: NIÑAS Y NIÑOS ACTIVOS</b>             |   |   |
| 11:10 a<br>13:00  | Elaboremos nuestro vestuario.                    | De acuerdo al rol que les corresponde, el cuate guía integra equipos para elaborar su vestuario, y los materiales o instrumentos que necesitan para desempeñar su trabajo. El cuate guía apoyará a la identificación y elaboración de estos materiales. Se identificarán los insumos requeridos para preparar su ensalada de atún. Se sugiere que el cuate guía preste de casa un recipiente para mezclar los ingredientes. | Material para la elaboración de vestuario.  |
|  | <b>Mantener el cuerpo sano es nuestro deber.</b> |   |   |

**Eje: Vida Saludable. Proyecto: El Restaurante.**


|                           |   |                                     |   |
|---------------------------|---|-------------------------------------|---|
| <b>DÍA: JUEVES.</b>       | <b>Horario: 9:00 a 13:00 horas.</b>   | <b>Nivel Educativo: Preescolar.</b> |  |
| Eje: Vida Saludable.      | Propósito: Elaborar los platillos siguiendo medidas de seguridad e higiene y con base en el plato del bien comer. |                                     |   |
| Módulo 3: El restaurante. |   |                                     |   |

| Horario                  | Actividad                            | Orientaciones  | Recursos   |
|--------------------------|--------------------------------------|--|--|
| 09:00 a<br>09:20         | Organización de los insumos.         | El cuate guía integra los equipos y organiza los insumos con los que van a preparar la ensalada de atún.   | Latas de atún, latas de verduras, tostadas, platos desechables y cucharas de plástico. |
| 09:20 a<br>09:40         | Ambientación.                        | El cuate guía con ayuda de los niños ambienta el aula o el espacio asignado para el juego, acomodando donde corresponde cada uno de los materiales que se elaboraron para la actividad. Se colocarán los carteles en áreas correspondientes. |  |
| 09:40 a<br>10:40         | Elaboración del menú.                | El cuate guía orienta la actividad de elaboración de una ensalada de atún.   |  |
| <b>10:40 a<br/>11:10</b> | <b>RECESO: NIÑAS Y NIÑOS ACTIVOS</b> |  |  |


| Horario   | Actividad  | Orientaciones  | Recursos                                      |
|---|--|--|---|
| 11:10 a<br>13:00  | Jugar al restaurante.                            | Cada niño asume su rol para jugar al restaurante. Las tareas y aspectos como costos que se asignen dependerán de los conocimientos previos de los niños. | Material elaborado durante los módulos 1 y 2. |
|  | <b>Mantener el cuerpo sano es nuestro deber.</b> |  |   |



**Eje: Vida Saludable. Proyecto: El Restaurante.**


|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>DÍA: JUEVES.</b>                       | <b>Horario: 9:00 a 13:00 horas.</b>   | <b>Nivel Educativo: Primaria Baja.</b> |  |
| Eje: Vida Saludable.                      | Propósito: Reconocer distintos grupos de alimentación y las cantidades que deben consumirse, identificando el plato del bien comer como una herramienta para guiar nuestros hábitos alimenticios. |  |   |
| Módulo 1: Elaboración del menú saludable. |   |  |   |

| Horario       | Actividad                            | Orientaciones  | Recursos                           |
|---------------|--------------------------------------|--|------------------------------------|
| 09:00 a 09:20 | El plato del bien comer.             | El cuate guía indaga mediante lluvia de ideas los conocimientos previos que los niños tienen sobre el plato del bien comer. Se explicará a los niños en qué consiste el plato del bien comer, apoyándose en una imagen del mismo y detallando los grupos de alimentos que lo componen, así como la manera en que contribuyen en nuestra salud y nutrición. Mostrar las imágenes correspondientes a los elementos del plato del bien comer. | Cartel del plato del bien comer.   |
| 09:20 a 09:40 | Conociendo más.                      | El cuate guía muestra videos referentes al plato del bien comer y motiva al grupo a la participación y a externar comentarios de los videos.   | Computadora, proyector e internet. |
| 09:40 a 10:40 | Juguemos con los alimentos.          | Juego grupal para integrar el conocimiento de los grupos de alimentos que conforman el plato del bien comer, puede ser adivinanzas, había un navio, navio, cargado de...   | Pelota pequeña.                    |
| 10:40 a 11:10 | <b>RECESO: NIÑAS Y NIÑOS ACTIVOS</b> |  |                                    |


| Horario   | Actividad  | Orientaciones  | Recursos  |
|---|--|--|---|
| 11:10 a<br>13:00  | Hagamos el menú.   | Integrar tres equipos para diseñar un menú. Un equipo elabora el desayuno, otro la comida y otro la cena. Cada equipo elabora su carta de alimentos escribiendo de qué ingredientes que compone. | Lápices, lápices de colores, crayolas, papel crepé, papel china, pegamento, cinta adhesiva, revistas, plumones, hojas blancas y hojas de colores. |
| <b>Material de apoyo para el cuate guía:</b>                                      | <b>Videos que puede mostrar a los niños para fortalecer los conocimientos:</b><br><a href="https://goo.gl/6pXKp7">https://goo.gl/6pXKp7</a><br><a href="https://goo.gl/fDKPC5">https://goo.gl/fDKPC5</a><br><a href="https://goo.gl/q4TnuZ">https://goo.gl/q4TnuZ</a><br><a href="https://youtu.be/KS9kA00t8RA">https://youtu.be/KS9kA00t8RA</a><br><b>Libro apoyo al guía:</b><br><a href="http://goo.gl/1mOAL2">http://goo.gl/1mOAL2</a> |  |   |
|  | <b>Mantener el cuerpo sano es nuestro deber.</b>   |  |   |




**Eje: Vida Saludable. Proyecto: El Restaurante.**

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>DÍA: JUEVES.</b>                                     | <b>Horario: 9:00 a 13:00 horas.</b>  | <b>Nivel Educativo: Primaria Baja.</b> |  |
| Eje: Vida Saludable.                                    | Propósito: Propiciar el diálogo y la toma de acuerdos para desempeñar roles en una actividad grupal. |  |   |
| Módulo 2: Elaboración del material para el restaurante. |  |  |   |


| Horario          | Actividad             | Orientaciones  | Recursos                                 |
|------------------|-----------------------|--|--|
| 09:00 a<br>09:20 | Lluvia de ideas.      | El guía propicia una lluvia de ideas con base en las siguientes preguntas (registrará información importante en el pizarrón):<br>¿Alguna vez han ido a un restaurante?, ¿quienes trabajan en un restaurante?, ¿qué funciones desempeñan estas personas?<br>(Orientar a los niños a reflexionar sobre la importancia de cada una de las personas que laboran en un restaurante). Si queremos construir un restaurante en el salón ¿qué materiales necesitamos?<br>(tomar nota para enlistar lo que se va a elaborar). |  |
| 09:20 a<br>09:40 | Carteles preventivos. | Llevar a los niños a la reflexión de las medidas de seguridad e higiene que se tienen en los restaurantes. Elaborar carteles de las medidas de seguridad e higiene en equipos para colocar en el restaurante.  | Cartulinas, colores, lápices y plumones. |

| Horario   | Actividad  | Orientaciones  | Recursos  |
|---|--|--|---|
| 09:40 a<br>10:40  | Elaboremos nuestro vestuario.                    | De acuerdo con el rol que les corresponde, integrar equipos para elaborar su vestuario, y los materiales o instrumentos que necesitan para desempeñar su trabajo. El guía apoyará a la identificación y elaboración de estos materiales.                                       | Cartulina o cartón<br>lápices, lápices de colores, crayolas, papel crepé, papel china, pegamento, cinta adhesiva y engrapadora. |
| 10:40 a<br>11:10  | <b>RECESO: NIÑAS Y NIÑOS ACTIVOS</b>             |  |   |
| 11:10 a<br>13:00  | Verificación de los materiales.                  | Revisión grupal de vestuario, materiales y espacio con el que se cuenta para la dramatización del restaurante. Integrar nuevamente a cada equipo que elaboró el menú con sus cartas. Identificar los insumos requeridos con los que cuentan para preparar la ensalada de atún. | Cartulina o cartón<br>lápices, lápices de colores, crayolas, papel crepé, papel china, pegamento, cinta adhesiva y engrapadora. |
|  | <b>Mantener el cuerpo sano es nuestro deber.</b> |  |   |

**Eje: Vida Saludable. Proyecto: El Restaurante.**


|                           |   |  |   |
|---------------------------|---|--|---|
| <b>DÍA: JUEVES.</b>       | <b>Horario: 9:00 a 13:00 horas.</b>   | <b>Nivel Educativo: Primaria Baja.</b> |  |
| Eje: Vida Saludable.      | Propósito: Elaborar los platillos siguiendo medidas de seguridad e higiene y con base en el plato del bien comer. |  |   |
| Módulo 3: El restaurante. |   |  |   |

| Horario       | Actividad                            | Orientaciones   | Recursos   |
|---------------|--------------------------------------|---|--|
| 09:00 a 09:20 | Organización de los insumos.         | Integrar los equipos y organizar los insumos con los que van a preparar la ensalada de atún.  | Latas de atún, latas de verduras, tostadas, platos desechables y cucharas de plástico. |
| 09:20 a 09:40 | Ambientación.                        | Ambientar el aula o el espacio asignado para el juego, acomodando donde corresponde cada uno de los materiales que se elaboraron para la actividad. Colocar los carteles en áreas correspondientes. | Material elaborado durante los módulos 1 y 2.  |
| 09:40 a 10:40 | Elaboración del menú.                | Elaborar la ensalada de atún.   |  |
| 10:40 a 11:10 | <b>RECESO: NIÑAS Y NIÑOS ACTIVOS</b> |   |  |

| Horario  | Actividad             | Orientaciones   | Recursos                                      |
|--|-----------------------|---|---|
| 11:10 a<br>13:00   | Jugar al restaurante. | Cada niño asume su rol para jugar al restaurante (esta actividad se articula con pensamiento matemático al poner precio a los platillos, hacer la cuenta, pagar al cajero, etc. Los costos dependen de los conocimientos previos de los niños). | Material elaborado durante los módulos 1 y 2. |
|  <b>Mantener el cuerpo sano es nuestro deber.</b> |                       |   |   |




**Eje: Vida Saludable. Proyecto: El Restaurante.**

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>DÍA: JUEVES.</b>                       | <b>Horario: 9:00 a 13:00 horas.</b>   | <b>Nivel Educativo: Primaria Alta.</b> |  |
| Eje: Vida Saludable.                      | Propósito: Reconocer distintos grupos de alimentación y las cantidades que deben consumirse, identificando el plato del bien comer como una herramienta para guiar nuestros hábitos alimenticios. |  |   |
| Módulo 1: Elaboración del menú saludable. |   |  |   |


| Horario       | Actividad                | Orientaciones  | Recursos   |
|---------------|--------------------------|--|--|
| 09:00 a 09:20 | El plato del bien comer. | El cuate guía indaga conocimientos de los niños mediante preguntas como: ¿Qué platillos has consumido en un restaurante?, ¿recuerdas cómo está integrado el menú que presentan?, ¿cómo podríamos elaborar un menú saludable para nuestro restaurante?, con base en las respuestas de los niños el cuate guía retroalimenta al grupo para llegar a un acuerdo sobre la construcción del restaurante en el aula y la elaboración de platillos para el juego. Con apoyo de láminas el cuate guía proporciona información sobre los componentes del “Plato del Bien Comer”; haciendo participar a los niños para identificar los beneficios que aportan al cuerpo cada uno de ellos y las porciones recomendables. | Cartel del plato del bien comer.<br><br>Computadora, proyector e internet.<br>Videos disponibles:<br><a href="https://goo.gl/6pXKp7">https://goo.gl/6pXKp7</a><br><a href="https://goo.gl/fDKPC5">https://goo.gl/fDKPC5</a><br><a href="https://goo.gl/q4TnuZ">https://goo.gl/q4TnuZ</a> |
| 09:20 a 09:40 | Conociendo más.          | El cuate guía muestra videos referentes al plato del bien comer y motiva al grupo a la participación y a externar comentarios de los videos.   |  |

| Horario  | Actividad  | Orientaciones  | Recursos  |
|--|--|--|---|
| 09:40 a<br>10:40   | Boceto del menú.                                 | El cuate guía integra tres equipos para la elaboración de menús saludables; el equipo 1 elabora un menú para el desayuno, el equipo 2 para la comida y el equipo 3 para la cena. (Borradores) Intercambian los menús entre los equipos para determinar en grupo y con apoyo del guía, si son adecuados.  | Hojas blancas, lápices y plumas.  |
| <b>10:40 a<br/>11:10</b><br><b>RECESO: NIÑAS Y NIÑOS ACTIVOS</b>                   |  |  |   |
| 11:10 a<br>12:00   | Exposición informativa nutrimental.              | El cuate guía pide al grupo que en equipos expongan su platillo mencionando por qué es importante consumir esos alimentos por ejemplo: desayuno: licuado de leche, avena y plátano es importante porque la leche contiene vitaminas, calcio y proteína que se complementa con la que proporciona la avena y está también proporciona fibra para el buen funcionamiento intestinal, el plátano proporciona energía por su contenido de carbohidratos. Para esta actividad pueden invitar a compañeros de otras edades como oyentes. | Lápices, lápices de colores, crayolas, papel crepé, papel china, pegamento, cinta adhesiva, revistas, plumones, hojas blancas y hojas de colores. |
| 11:10 a<br>13:00   | Hagamos el menú.                                 | El cuate guía pide que una vez revisados y aprobados los menús, se elaboren las cartas de presentación de los alimentos en cartulinas y se ilustran con recortes o dibujos.  |   |
|  | <b>Mantener el cuerpo sano es nuestro deber.</b> |  |   |

## Eje: Vida Saludable. Proyecto: El Restaurante.


|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>DÍA: JUEVES.</b>                                     | <b>Horario: 9:00 a 13:00 horas.</b>  | <b>Nivel Educativo: Primaria Alta.</b> |  |
| Eje: Vida Saludable.                                    | Propósito: Propiciar el diálogo y la toma de acuerdos para desempeñar roles en una actividad grupal. |  |   |
| Módulo 2: Elaboración del material para el restaurante. |  |  |   |

| Horario          | Actividad             | Orientaciones   | Recursos                                 |
|------------------|-----------------------|---|--|
| 09:00 a<br>09:20 | Lluvia de ideas.      | El cuate guía propicia una lluvia de ideas con base en las siguientes preguntas (registrará información importante en el pizarrón):<br>¿Alguna vez han ido a un restaurante?, ¿quienes trabajan en un restaurante?, ¿qué funciones desempeñan estas personas?, (orientar a los niños a reflexionar sobre la importancia de cada una de las personas que laboran en un restaurante). Si queremos construir un restaurante en el salón ¿qué materiales necesitamos? (tomar nota para enlistar lo que se va a elaborar). |  |
| 09:20 a<br>09:40 | Carteles preventivos. | El cuate guía llevará a los niños a la reflexión de las medidas de seguridad e higiene que se tienen en los restaurantes. Se elaborarán carteles de las medidas de seguridad e higiene en equipos para colocar en el restaurante.   | Cartulinas, colores, lápices y plumones. |


| Horario   | Actividad  | Orientaciones   | Recursos  |
|---|--|---|---|
| 09:40 a<br>10:40  | Asignación de roles.                             | El cuate guía asigna dentro de los roles a algunos inspectores que verificarán que se cumpla con medidas de seguridad e higiene. Se determinará en forma grupal quiénes serán meseros, comensales, cajero, gerente o encargado, cocineros.  |   |
| <b>10:40 a<br/>11:10</b>  | <b>RECESO: NIÑAS Y NIÑOS ACTIVOS</b>             |   |   |
| 11:10 a<br>12:00  | Elaboremos nuestro vestuario.                    | El cuate guía de acuerdo con el rol que les corresponde integra equipos para la elaboración de su vestuario, y los materiales o instrumentos que necesitan para desempeñar su trabajo. El cuate guía apoyará a la identificación y elaboración de estos materiales.   | Cartulina o cartón<br>lápices, lápices de colores,<br>crayolas, papel crepé, papel china,<br>pegamento,<br>cinta adhesiva<br>y engrapadora. |
| 11:10 a<br>13:00  | Verificación de los materiales.                  | El cuate guía hace una revisión grupal de vestuario, materiales y espacio con el que se cuenta para la dramatización del restaurante. Los niños se integran nuevamente a cada equipo con el que elaboró el menú con sus cartas. Identificar los insumos requeridos con los que cuentan para preparar la ensalada de atún. |   |
|  | <b>Mantener el cuerpo sano es nuestro deber.</b> |   |   |



**Eje: Vida Saludable. Proyecto: El Restaurante.**

|                           |   |  |   |
|---------------------------|---|--|---|
| <b>DÍA: JUEVES.</b>       | <b>Horario: 9:00 a 13:00 horas.</b>   | <b>Nivel Educativo: Primaria Alta.</b> |  |
| Eje: Vida Saludable.      | Propósito: Elaborar los platillos siguiendo medidas de seguridad e higiene y con base en el plato del bien comer. |  |   |
| Módulo 3: El restaurante. |   |  |   |

| Horario       | Actividad                            | Orientaciones   | Recursos   |
|---------------|--------------------------------------|---|--|
| 09:00 a 09:20 | Organización de los insumos.         | El cuate guía integra los equipos y organiza los insumos con los que van a preparar la ensalada de atún.  | Latas de atún, latas de verduras, tostadas, platos desechables y cucharas de plástico. |
| 09:20 a 09:40 | Ambientación.                        | El cuate guía y los niños ambientan el aula o el espacio asignado para el juego, acomodando donde corresponde cada uno de los materiales que se elaboraron para la actividad. Se colocará los carteles en áreas correspondientes. | Material elaborado durante los módulos 1 y 2.  |
| 09:40 a 10:40 | Elaboración del menú.                | El cuate guía organiza la elaboración de la ensalada de atún.   | Con el material de la primera actividad.   |
| 10:40 a 11:10 | <b>RECESO: NIÑAS Y NIÑOS ACTIVOS</b> |   |  |

| Horario   | Actividad  | Orientaciones   | Recursos                                      |
|---|--|---|---|
| 11:10 a<br>13:00  | Jugar al restaurante.                            | Cada niño asume su rol para jugar al restaurante, el cuate guía procurará que las actividades y cuestiones como los costos que se manejen sean acorde a los conocimientos de los niños. | Material elaborado durante los módulos 1 y 2. |
|  | <b>Mantener el cuerpo sano es nuestro deber.</b> |   |   |

